Rindsragout mit Gemüse

Eine farbenfrohe Komposition auf dem Teller - wer bekommt da keinen Appetit? Rezept für leckeres Rindsragout mit Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

1 Stk.	Roter Paprika
1 Stk.	Gelber Paprika
300 g	Prinzessbohnen
1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauch
400 g	Rindfleisch (mager)
2 EL	Öl
200 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Thymian
1 Prise	Piment
1 Stk.	Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Für das **Rindsragout mit Gemüse** zuerst die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse, weiße Stellen und Stiele entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Anschließend die grünen Bohnen putzen, waschen und in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden.

2. Das Rindfleisch bei Bedarf trockentupfen, in grobe Würfel schneiden. Eine große Pfanne mit

hohem Rand oder einen Bräter mit 1 Esslöffel Öl gut vorheizen. Die Hälfte der Fleischwürfel bei hoher Temperatur rundum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

3. Wieder 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die restlichen Fleischwürfel ebenfalls anbraten, herausnehmen und in die Schüssel füllen. Das angebratene Fleisch salzen und durchmischen.

4. Die Temperatur auf niedrige Stufe stellen, den Bratensatz zum Anrösten der Zwiebeln und des Knoblauchs verwenden. Beides einige Minuten lang goldbraun rösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die vorbereiteten Fleischstücke (auch den ausgetretenen Fleischsaft) mit in die Pfanne geben. Lorbeerblatt, Piment und Thymian ebenfalls zufügen und vermischen.

5. Den Sud zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf niedrige Hitze reduzieren. Mit Pfeffer und Salz würzen, Deckel aufsetzen und 30 Minuten dünsten lassen. bei Bedarf zwischendurch Brühe nachgießen. Anschließend das vorbereitete Gemüse zufügen und weitere 30 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp

Das Rindsragout mit Gemüse kann man auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten oder Kartoffelstücke mitgaren.